



УДК: 331.482+378/37.062.3

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТА В УЧЕБНОЙ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тураханов Акром Абдуллахакимович

*доктор философии (PhD) по педагогическим наукам,
доцент Ферганского государственного университета.*

Аннотация: *Данная статья посвящена методике исследования и определения психологической устойчивости у курсантов в условиях психолого-педагогической работы в военных учебных заведениях. Анализируются различные подходы к изучению психологической устойчивости, а также разрабатываемые методы оценки данного показателя. В рамках образовательной среды военных учебных заведений особенно важны аспекты защиты и поддержки курсантов, и их психологическая устойчивость играет существенную роль в успешном освоении учебной программы. В статье также рассматриваются особенности применения данной методики в контексте военного обучения и влияния военных условий на формирование психологической устойчивости у будущих военных специалистов.*

Ключевые слова: *Военное обучение, курсант, социальная поддержка, устойчивость, формирование, ресурсы.*

Введение. Психологическая безопасность играет ключевую роль в обеспечении психологической устойчивости курсантов в учебной и профессиональной деятельности. В данной главе рассматривается важность понимания и создания условий для обеспечения психологической безопасности в образовательной среде военного обучения. Военное обучение представляет собой сложный и интенсивный процесс, который может быть сопряжен с высоким уровнем стресса, физических и эмоциональных испытаний, а также социальных и психологических вызовов. Для успешного преодоления этих трудностей и достижения лучших результатов в обучении и служебной деятельности, курсанты должны обладать психологической устойчивостью.

Вот несколько высказываний ученых, которые подчеркивают важность психологической безопасности для обеспечения психологической устойчивости курсантов военного обучения:

Джон Сехтманн, психолог и исследователь в области психологии безопасности подчеркивает фундаментальную роль психологической безопасности в поддержании и развитии психологической устойчивости курсантов военного обучения. Его слова подтверждают, что создание безопасной и поддерживающей обучающей и профессиональной среды имеет



решающее значение для их успеха и благополучия. Общий акцент на психологической безопасности подчеркивает, что не только развитие внутренних ресурсов, но и создание поддерживающей обучающей среды является неотъемлемой частью обеспечения психологической устойчивости курсантов военного обучения.

Карла Аллен, специалист по психологической безопасности и образованию подчеркивает, что психологическая безопасность способствует развитию более эмоционально здоровых, уверенных и устойчивых курсантов военного обучения.

Дэвид Манн, исследователь и практик в области психологической поддержки, подчеркивает важность психологической безопасности как ключевого фактора для успешного обучения и адаптации курсантов военного обучения. Его слова подтверждают, что создание безопасной и поддерживающей среды имеет существенное влияние на обучение и профессиональное развитие курсантов. Психологическая безопасность является фундаментом для эффективного обучения и развития курсантов, позволяя им более успешно справляться с вызовами и стремиться к профессиональному росту.

Психологическая безопасность играет важную роль в формировании психологической устойчивости у курсантов военного обучения. Создание образовательной и профессиональной среды, где они могут свободно выражать свои мысли и чувства, обращаться за поддержкой и чувствовать себя принятыми, способствует их эмоциональному благополучию, обучению и развитию. Психологическая безопасность помогает курсантам лучше справляться с стрессом, негативными эмоциями и вызовами, с которыми они сталкиваются во время обучения и военной службы. Это также способствует укреплению доверия, командного духа и способности к сотрудничеству внутри обучающей группы.

Однако психологическая устойчивость не может быть обеспечена без психологической безопасности. Понимание и устранение потенциальных психологических угроз, а также создание благоприятных условий для развития психологической устойчивости становятся приоритетными задачами. В данной главе будут рассмотрены различные аспекты психологической безопасности, такие как поддерживающая образовательная среда, эффективная поддержка и консультирование, профессионализм преподавателей и наставников, а также психологические программы и меры, направленные на снижение стресса и повышение уровня защиты курсантов.

Цель данной главы заключается в обозначении важности психологической безопасности и предоставлении рекомендаций для создания оптимальных условий, которые способствуют развитию психологической устойчивости



курсантов и их успешной адаптации к учебной и профессиональной деятельности.

Психологическая безопасность представляет собой комплекс мер и условий, направленных на предотвращение и снижение психологических рисков, создание поддерживающей образовательной среды и обеспечение психологического благополучия курсантов.

Психологическая безопасность обеспечивает курсантам защиту от различных психологических угроз, таких как стресс, тревожность, депрессия, адаптационные трудности и другие негативные эмоциональные реакции. Она способствует формированию психологической устойчивости, что позволяет студентам более эффективно справляться с вызовами военного обучения, сохранять позитивное эмоциональное состояние и успешно адаптироваться к профессиональной деятельности. Ключевые аспекты психологической безопасности включают:

1. Поддерживающая образовательная среда. Создание атмосферы доверия, уважения и поддержки способствует формированию психологической устойчивости. Образовательные учреждения должны предоставлять благоприятные условия для развития курсантов и обеспечивать их безопасность.

Поддерживающая образовательная среда играет важную роль в развитии курсантов и способствует формированию психологической устойчивости. Вот несколько аспектов, которые подчеркивают важность создания такой среды:

ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА В РАЗВИТИИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ И СПОСОБСТВУЮЩАЯ ФОРМИРОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Доверие. Образовательные учреждения должны стремиться к созданию атмосферы доверия между курсантами и педагогами. Это позволяет курсантам чувствовать себя комфортно, выражать свои мысли и идеи, а также задавать вопросы без страха суждений. Доверие также способствует развитию сильных отношений и эмоциональной связи между курсантами и преподавателями.

Уважение. В учебной среде необходимо поощрять культуру уважения и терпимости. Это включает уважение к различным мнениям, культурным различиям, а также признание индивидуальных способностей каждого курсанта. Когда курсанты чувствуют, что их мнение и личность ценятся, они более открыты для учебного процесса и развития.

Поддержка. Образовательные учреждения должны предоставлять системы поддержки для курсантов, которые нуждаются в дополнительной помощи или ресурсах. Это может включать учебные курсы для тех, кто испытывает трудности в определенных предметах, психологическую поддержку для тех, кто сталкивается с эмоциональными трудностями, а также доступ к другим специализированным услугам.

Безопасность. Важно обеспечить безопасную среду для всех курсантов, включая защиту от физических и эмоциональных угроз. Это включает предотвращение буллинга и жестокого обращения, а также предоставление средств для обращения за помощью в случае необходимости.

Развитие. Образовательные учреждения должны предоставлять благоприятные условия для развития и роста курсантов. Это может быть достигнуто через разнообразные образовательные программы, учебные материалы и возможности для участия в



Рис. 1 Поддерживающая образовательная среда в развитии курсантов военного обучения и способствующая формированию психологической устойчивости

Создание такой поддерживающей образовательной среды способствует улучшению обучения, развитию курсантов и помогает им стать более психологически устойчивыми, что, в свою очередь, благотворно сказывается на их будущем успехе и счастье.

2. Поддержка и консультирование. Программы поддержки и консультирования по психологическим вопросам помогают курсантам обращаться за помощью в случае возникновения стрессовых ситуаций или эмоциональных трудностей.

Программы поддержки и консультирования по психологическим вопросам играют ключевую роль в обеспечении психологического благополучия курсантов. Вот несколько причин, почему эти программы так важны:

ПРОГРАММЫ ПОДДЕРЖКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ВОПРОСАМ ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ ИЛИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ТРУДНОСТЕЙ

Помощь в управлении стрессом и эмоциями. Учебная среда может быть непредсказуемой и вызывать стресс у курсантов. Программы поддержки и консультирования предоставляют им возможность разговаривать с профессиональными психологами, которые помогают в управлении стрессом, тревогой и другими эмоциями.

Преодоление проблем. Многие курсанты сталкиваются с различными личными, семейными или академическими проблемами, которые могут повлиять на их учебу и общее благополучие. Консультации помогают курсантам разобраться в таких случаях.

Профессиональная ориентация. Программы консультирования могут помочь курсантам определить свои интересы, цели и амбиции, а также выбрать подходящую образовательную и карьерную траекторию. Это может способствовать улучшению профессионализма.

Поддержка в кризисных ситуациях. Когда курсанты сталкиваются с кризисами или травматическими событиями, профессиональные психологи и консультанты могут оказать помощь.

Популяризация здорового образа жизни. Программы поддержки могут также включать образование по вопросам здоровья и благополучия, что помогает курсантам развивать здоровые привычки и способы справляться с напряжением.

Снижение стигмы. Программы консультирования способствуют снижению стигмы, связанной с обращением за психологической помощью. Когда курсанты видят, что такие услуги предоставляются открыто и без страха осуждения, им легче обратиться за помощью, если это необходимо.



Рис. 2 Программы поддержки и консультирования по психологическим вопросам при возникновении стрессовых ситуаций или эмоциональных

Образовательные учреждения должны признавать важность психологической поддержки и создавать доступные и эффективные программы, чтобы обеспечить психологическое благополучие студентов и способствовать их академическому и личностному развитию.

3. Профессионализм преподавателей и наставников. Компетентные и эмпатичные преподаватели и наставники играют важную роль в поддержке и развитии психологической устойчивости курсантов.

Профессионализм преподавателей и наставников имеет огромное значение для успешного обучения и развития курсантов. Вот несколько причин, почему компетентные и эмпатичные преподаватели и наставники играют важную роль в поддержке и развитии психологической устойчивости курсантов:

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ И НАСТАВНИКОВ В РАЗВИТИИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

Поддержка и вдохновение. Компетентные преподаватели и наставники могут предоставить курсантам поддержку и вдохновение, что особенно важно в моменты трудностей или сомнений. Их уверенность и позитивный настрой могут стать мотивацией для курсантов продолжать свои учебные усилия и стремиться к достижению своих целей.

Адаптация к различным стилям обучения. Компетентные преподаватели и наставники способны адаптироваться к различным стилям обучения и индивидуальным потребностям курсантов. Они умеют объяснять материалы таким образом, чтобы курсанты могли легче понимать и усваивать учебный материал.

Поддержка при преодолении трудностей. Когда курсанты сталкиваются с трудностями в учебе или личной жизни, эмпатичные преподаватели и наставники могут предоставить не только академическую помощь, но и эмоциональную поддержку. Их способность выслушать и понять курсантов помогает им преодолеть проблемы и стрессовые ситуации.

Создание безопасной образовательной среды. Профессиональные преподаватели и наставники создают безопасную образовательную среду, в которой курсанты могут свободно выражать свои мысли и идеи, задавать вопросы и допускать ошибки без страха суждений.

Позитивное взаимодействие и моделирование. Качественные преподаватели и наставники являются положительными ролями, которые вдохновляют курсантов и показывают пример профессионализма, толерантности и эмпатии. Такие взаимодействия могут оказать значительное влияние на формирование личных качеств курсантов и их будущую профессиональную карьеру.

Развитие лидерских качеств. Преподаватели и наставники могут помочь курсантам развивать лидерские качества и навыки, такие как коммуникация, руководство и решение проблем. Это помогает курсантам стать более уверенными и устойчивыми в современном мире.



Рис. 3 Профессионализм преподавателей и наставников в развитии курсантов военного обучения

Итак, профессионализм, компетентность и эмпатия преподавателей и наставников играют важную роль в создании поддерживающей образовательной среды и способствуют формированию психологической устойчивости студентов.

4. Психологические программы. Внедрение специализированных программ и мер, направленных на снижение уровня стресса, развитие психологических навыков и управление эмоциями, способствует повышению психологической устойчивости курсантов.

Внедрение специализированных психологических программ и мер в образовательных учреждениях имеет большое значение для улучшения психологической устойчивости курсантов. Эти программы предоставляют курсантам необходимые навыки и инструменты для эффективного управления своими эмоциями, стрессом и вызовами, с которыми они сталкиваются в учебе и жизни. Вот несколько типов психологических программ, которые могут быть полезны для курсантов:

ВНЕДРЕНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ И МЕР, НАПРАВЛЕННЫХ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА ДЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

Программы по управлению стрессом. Эти программы обучают курсантов методам снижения уровня стресса, таким как релаксация, медитация, глубокое дыхание и физическая активность. Они также учат, как эффективно планировать время и преодолевать перегрузку заданиями.

Программы по развитию психологических навыков. В рамках таких программ курсанты изучают навыки эмоционального интеллекта, управления конфликтами, установления границ, справления с негативными мыслями и эмоциями, а также улучшения коммуникационных способностей.

Психологические тренинги и семинары. Это мероприятия, на которых курсанты могут учиться практическим навыкам психологической устойчивости через интерактивные упражнения, обсуждения и ролевые игры.

Индивидуальное консультирование. Важной частью психологических программ является индивидуальное консультирование с профессиональными психологами или квалифицированными наставниками. Это предоставляет курсантам возможность обсудить свои личные проблемы и получить персонализированную помощь и поддержку.

Программы по развитию резилентности. Резилентность - это способность преодолевать трудности и адаптироваться к переменам. Специальные программы по развитию резилентности помогают курсантам стать более устойчивыми к стрессу и вызовам.

Осведомление о здоровом образе жизни. Психологические программы также могут включать элементы, которые способствуют здоровому образу жизни, такие как поддержка физической активности, правильное питание и сон, что также оказывает положительное влияние на психическое здоровье.



Рис. 4 Внедрение специализированных программ и мер, направленных на снижение уровня стресса для психологической устойчивости курсантов военного обучения

Внедрение таких специализированных психологических программ и мер помогает курсантам развивать свою психологическую устойчивость, повышать самоэффективность и справляться с жизненными вызовами более успешно. Это важная составляющая образовательного процесса, которая способствует общему благополучию и успешности курсантов.

5. Физическое и эмоциональное благополучие. Способствование здорового образа жизни, физической активности и психологического благополучия способствует укреплению психологической устойчивости курсантов.

Физическое и эмоциональное благополучие тесно связаны с психологической устойчивостью и образуют важную основу для успешного обучения и развития курсантов. Предоставление возможностей для здорового образа жизни, физической активности и психологического благополучия может существенно повлиять на их психологическую устойчивость, такие как:

ФИЗИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

Физическая активность. Регулярное упражнение и физическая активность имеют прямое влияние на психологическое состояние человека. Они способствуют выработке эндорфинов - гормонов счастья, которые снижают уровень стресса и тревожности. Курсанты, которые участвуют в физических занятиях или спортивных мероприятиях, часто чувствуют себя более уравновешенно и эмоционально стабильно.

Здоровое питание. Правильное питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни и психологического благополучия. Питание, богатое питательными веществами, может положительно влиять на уровень энергии, настроение и когнитивные функции.

Психологическая поддержка. Предоставление доступа к профессиональной психологической поддержке и консультированию помогает курсантам справляться с эмоциональными трудностями, стрессом и давлением. Такие программы также способствуют развитию психологических навыков и улучшению умения справляться с вызовами жизни.

Отдых и сон. Достаточный отдых и качественный сон играют важную роль в восстановлении физических и эмоциональных ресурсов. Регулярный сон и возможности для отдыха помогают уменьшить чувство усталости и повышают способность курсантов справляться с повседневными стрессами.

Социальная поддержка. Поддержка со стороны друзей, коллег и преподавателей также играет важную роль в психологической устойчивости. Здоровые социальные связи и общение помогают уменьшить чувство изоляции и одиночества.



Рис. 5 Физическое и эмоциональное благополучие для успешного обучения и развития курсантов военного обучения

Сочетание физического и эмоционального благополучия создает основу для укрепления психологической устойчивости курсантов. Образовательные учреждения могут уделять внимание этим аспектам и создавать условия, которые способствуют развитию здорового образа жизни и психологического благополучия курсантов, что в свою очередь будет способствовать их лучшим успехам в учебе и будущей карьере.

Обеспечение психологической безопасности является необходимым условием для успешного развития психологической устойчивости курсантов и их эффективной адаптации к учебной и профессиональной деятельности военного обучения. Она способствует формированию кадров, готовых эффективно противостоять вызовам и стрессам в службе и обеспечивает их уверенность в своих способностях и успехе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении можно сказать, что в данном разделе были рассмотрены важные аспекты, связанные с созданием условий для психологической устойчивости курсантов в учебной и будущей профессиональной деятельности. Выводы можно сформулировать следующим образом:

Психологическая безопасность - ключевой аспект. Психологическая безопасность является важным условием для обеспечения психологической устойчивости курсантов. Создание безопасной образовательной среды, свободной от страха и давления, позволяет курсантам чувствовать себя комфортно и свободно выражать свои мысли и чувства;

Профессионализм преподавателей и наставников. Компетентные и эмпатичные преподаватели и наставники играют важную роль в поддержке и развитии психологической устойчивости курсантов. Их позитивное влияние и поддержка способствуют формированию у курсантов позитивных убеждений и уверенности в своих силах;

Психологические программы и консультирование. Внедрение специализированных психологических программ и мер, а также предоставление доступа к профессиональной психологической поддержке, помогают курсантам развивать психологические навыки, управлять стрессом и эмоциями, а также справляться с различными вызовами;

Здоровый образ жизни и физическая активность. Здоровый образ жизни, включая правильное питание, физическую активность и регулярный отдых, является важным компонентом психологической устойчивости. Это способствует снижению уровня стресса и повышению уровня психологического благополучия;



Психологическая устойчивость и успех. Психологическая устойчивость имеет прямую связь с успехом в учебной и профессиональной деятельности курсантов. Курсанты, обладающие высокой психологической устойчивостью, более адаптивны к изменениям, проявляют большую настойчивость в достижении своих целей и успешно справляются с жизненными вызовами.

Таким образом, психологическая безопасность и психологическая устойчивость играют критическую роль в учебной и профессиональной деятельности курсантов. Создание благоприятных условий, обеспечивающих поддержку, развитие психологических навыков и управление стрессом, является важной задачей образовательных учреждений для обеспечения успешного становления курсантов и их будущих успехов.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Конституция Республики Узбекистан. –Тошкент: Ўзбекистон. 2018 .
2. Указ Президента Республики Узбекистан за № 60 28 января 2022 года «О стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы».
3. Указ Президента Республики Узбекистан за № 6097 от 29 октября 2020 года, «Об утверждении Концепции развития науки до 2030 года».
4. Указ Президента Республики Узбекистан за № 6255 от 1 июля 2021 года «Об утверждении Национальной стратегии Республики Узбекистан по противодействию экстремизму и терроризму на 2021-2026 годы».
5. Постановление Президента Республики Узбекистан за № 357 от 22 августа 2022 года «О мерах по поднятию на новый уровень сферы информационно-коммуникационных технологий в 2022-2023 годах».
6. Постановление Президента Республики Узбекистан за № 3898 от 4 августа 2018 года «О коренном совершенствовании системы повышения духовно-просветительского уровня военнослужащих Вооруженных Сил Республики Узбекистан».
7. Постановлениях Кабинета Министров Республики Узбекистан за № 312 от 7 июня 2022 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы изучения и решения проблем молодежи».
8. Постановление Президента Республики Узбекистан за № 121 от 23 марта 2023 года «Об утверждении «дорожной карты» по реализации в 2023 году стратегии развития системы обеспечения общественной безопасности в Республике Узбекистан на 2022-2025 годы».
9. Летагин Л.И., Философия идеологии. // Монография. Екатеринбург. 2014. – С. 54.
10. Петров С.В., Социальные опасности и защита от них. // Учебное пособие. Москва. 2021. – С. 36.



11. Сироткин А.Г., Аппарат Национального антитеррористического комитета, НИЦ ФСБ России. Словарь основных терминов и понятий в области противодействия терроризму. // Москва. 2021. – С. 36..

12. Назаров В. Л., Осипчукова, Е. В., Международный опыт профилактики экстремизма. // Учебное пособие. Урал. 2015. – С. 43.

13. Маматова Я.М., Арифханова С.Н., Вопросы профилактики насильственного экстремизма: освещение в массмедиа. Учебное пособие. Ташкент. 2020. – С. 19-26.

14. Папков Б.Р., Куликов А.Л., Осокин В. Л. Киберугрозы и кибератаки. // Учебное пособие. Нижний Новгород. 2017. – С. 86-92.

15. Ашраф А., Асланова И. Радикализация и дерадикализация. // Пособие. Бишкек. 2021. – С. 27-46.

16. Белоусов А.И., Солодуха В.А. Мир электроники: Основы кибербезопасности. Стандарты, концепции, методы и средства обеспечения. // Пособие. Москва. 2021. – С. 143.

17. Мерзлякова Д.Р. Психологическая устойчивость человека в чрезвычайных ситуациях. // Пособие. Ижевск. 2014. – С. 128-129.

18. Боднар А.М. Экспериментальная психология. // Учебное пособие. Екатеринбург. 2011. – С. 167.

Интернет- ресурсы

1. <https://core.ac.uk/download/pdf/42052183>.

2. <https://www.labyrinth.ru/books/753975/>

3. <http://nac.gov.ru/sites/default/files>.

4. <https://elar.urfu.ru/handle/10995/36586>

5. <https://jqtm.uz/media/pdf folder>.

6. <https://www.elibrary.ru/item.asp>.

7. <https://hedayah.com/app/uploads>.

8. <https://library.samdu.uz/files>.

9. <http://elibrary.udsu.ru/xmlui/bitstream/handle>.

10. <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/27973/1/978-5-7996-0604-6.pdf>